

# JIN SHIN JYUTSU

*Siga as instruções começando pela mão direita segurando a mão esquerda. Depois repita o processo invertendo as mãos.*

*Os dedos devem ser posicionados sem esforço,*



1

*Conecte um dos polegares.*

*Digestão dos alimentos, pensamentos e das energias que nos conectamos. Órgãos trabalhados: baço e estômago.*

*Reação emocional em desequilíbrio: preocupação.*

*Alinhado: segurança em aceitar o que nos alimenta.*

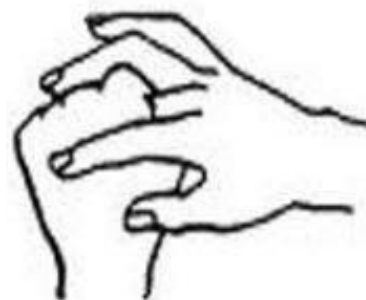


2

*Conecte o dedo indicador.*

*Fluidez do líquido da vida. Órgãos trabalhados: rim e bexiga. Reação emocional em desequilíbrio: medo.*

*Alinhado: reestabelece a fluidez da circulação dos fluídos corporais.*



3

*Conecte o dedo médio.*

*Harmonizador interno do corpo. Órgãos trabalhados: fígado e vesícula biliar.*

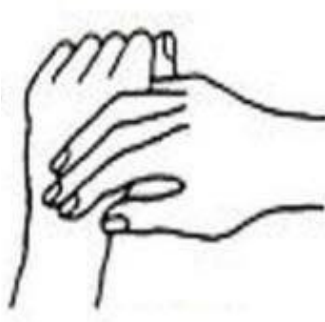
*Reação emocional em desequilíbrio: raiva. Alinhado: amplia capacidade de compaixão e equilibra os elementos do corpo.*



4

*Conecte o dedo anelar. Rege a porta de entrada e saída dos ritmos essenciais da vida.*

*Órgãos trabalhados: pulmões e intestino grosso. Reação emocional em desequilíbrio: tristeza. Alinhado: soltar o velho e tornar receptivo ao novo no plano físico e emocional.*



5

*Conecte o dedo mínimo.*

*Fonte de conhecimento intuitivo. Órgãos trabalhados: coração e intestino delgado. Reação emocional em desequilíbrio: tentar, pretensão. Alinhado: canal de inspiração do Universo.*



6

*Toque o centro da palma da mão. Harmonizador total do corpo, mente e espírito com o Universo. Órgãos trabalhados: diafragma e umbigo. Reação emocional em desequilíbrio: desânimo total. Alinhado: paz profunda e unidade com o Universo.*

# JIN SHIN JYUTSU MUDRAS

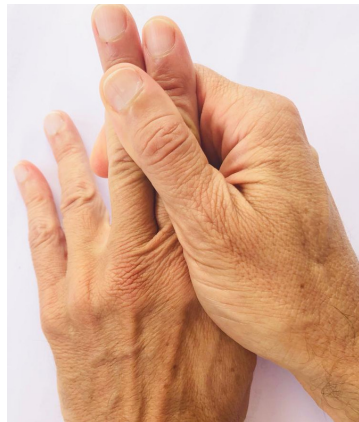
*Siga as instruções começando pela mão direita segurando a mão esquerda. Depois repita o processo invertendo as mãos.*

*Os dedos devem ser posicionados sem esforço,*



1

*Segure os dedos mínimo e anelar com a palma da mão virada para cima. Trabalha intestino delgado e grosso, coração, pulmão e intestino. Trabalha tristeza, depressão, acalma e revitaliza.*



2

*Segure os três dedos (polegar, indicador e médio) com a palma da mão virada para baixo. Libera cansaço diário, preocupação, agitação, medo, raiva e pensamentos compulsivos.*



3

*Segure o dedo médio com a palma da mão virada para cima. Ajuda o corpo a expirar as cargas e bloqueios do dia. Libera estagnação. Ajuda a tomar decisões.*



4

*Segure o dedo médio com a palma da mão virada para baixo. Trabalha desatenção no outro e abundância.*



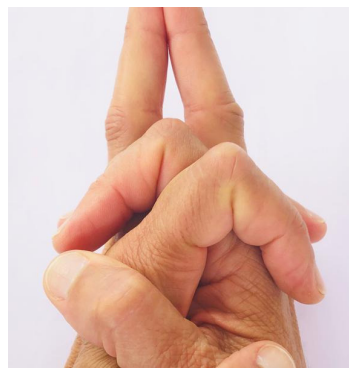
5

*Aproxime o dedo médio do polegar. Depois, aproxime o outro polegar no encontro destes dedos. Revitaliza funções corporais, libera esforço desconhecido e sensações de incômodo.*



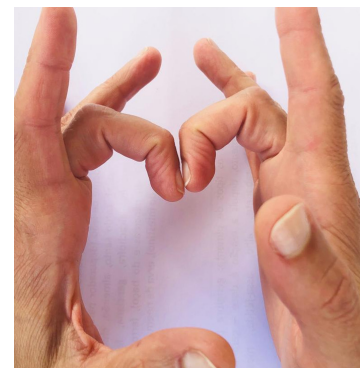
6

*Segure o dedo anelar com o polegar, em cada mão. Trabalha o equilíbrio da pele, audição, visão e capacidade respiratória.*



7

*Mantenha as mãos dadas com os dedos médios levantadas. Trabalha stress diário. Limpa energias, conecta com a fonte e alinha os fluxos energéticos do corpo.*



8

*Mantenha as primeiras falanges dos dedos médios em contato. Trabalha bem estar geral.*